bilbor
10 ANI FILTRATĂ,
NATURAL PURIFICATĂ

bilbor
10
ANI
FILTRATĂ
NATURAL
PURIFICATĂ
bilbor

Motto: „ Adevărul este stăpânul nostru, nu noi stăpânim adevărul ”

30 May, 2025

Motto: „ Adevărul este stăpânul nostru, nu noi stăpânim adevărul ”

30 May, 2025

- €4.8694
- $3.9660

Cauta...

ACTUAL

- **ANI are o reacție virulentă după decizia CCR care aruncă în aer declarațiile de avere: Încalcă toate angajamentele din ultimii 20 de ani!**
- **Jocul geomilitar se schimbă radical în Europa după ce Trump s-a înțeles cu Putin să părăsească zona**
- **Dacă erupe s-a terminat cu Europa! Oamenii de știință avertizează că unul dintre supervulcanii lumii se trezește rapid**
- **De ce sunt gata partidele sa accepte orice premier. Dacă ar fi organizate alegeri anticipate, AUR ar câștiga fără emoții. Ce arată primul sondaj realizat după prezidențiale**
- **Răspunsul la eterna intre bare: proteinele sau carbohidrații? Cercetătorii au stabilit ce**

grupă de alimente prelungește viața sănătoasă

- ## CCR acoperă afacerile de familie: Declarațiile de avere la comun ale soților si copiilor încalcă dreptul la viață privată
- ## Pacea din Parcul Carol: Nicușor Dan anunță Marea Resetare populară ancorată în spațiul european și euroatlantic
- ## AbeRația de apă! In plin sezon al ploilor si inundatiilor UE cere țărilor membre să taie cel puțin 10% din consumul de apă: "Când facem un duș, trebuie să ne gândim la asta!"
- ## A tunat și i-a adunat! Lista tuturor specialistilor care chipurile ne vor scoate țara din insurmontabila criză a deficitului
- ## Barosanii lui Grindeanu de la Aeroporturi București și-au majorat de peste 5 ori indemnizațiile la 70.000 lei brut pe lună în plină criză a deficitului bugetar

Răspunsul la eterna intre bare: proteinele sau carbohidrații? Cercetătorii au stabilit ce grupă de alimente prelungește viața sănătoasă

Postat la: 29.05.2025 | Scris de: ZIUA NEWS

Un studiu care a inclus aproape 48.000 de femei, a scos la iveală că înlocuirea carbohidraților cu proteine nu face bine pe termen lung, ba chiar scade șansele unei bătrâneți fără boli cronice. În schimb, un consum echilibrat de carbohidrați complecși ar putea crește cu până la 31% probabilitatea de a ajunge la vârsta a treia într-o stare bună fizică și mintală.

Oamenii de știință de la Universitățile Tufts și Harvard au urmărit evoluția participantelor timp de 32 de ani, din 1984 până în 2016, concentrându-se pe legătura dintre dieta adoptată la mijlocul vieții și starea de sănătate la 70 de ani. Concluzia? Doar 8% dintre participante au ajuns la această vârstă fără probleme de memorie, afecțiuni cardiovasculare, cancer sau alte limitări fizice. Studiul publicat recent în JAMA Network Open contrazice moda dietelor restrictive și reabilitează rolul carbohidraților în alimentația sănătoasă.

„Știm că nu toți carbohidrații sunt egali. Dar am vrut să înțelegem ce înseamnă, pe termen lung, alegerea unora în detrimentul altora. Ce am descoperit e că alegerile făcute la mijlocul vieții pot influența decisiv calitatea deceniilor următoare", a explicat Andres Ardisson Korat, autorul principal al studiului și cercetător la Centrul de Nutriție Umană al Universității Tufts din SUA. Echipa de cercetători a analizat date din celebrul Nurses' Health

Study, cea mai amplă investigație privind factorii de risc ai bolilor cronice majore în rândul femeilor. Studiul prospectiv de cohortă a inclus 47.513 participante cu vârsta medie de 48,5 ani la începutul cercetării, urmărite între ianuarie 1984 și decembrie 2016.

Participantele au completat chestionare detaliate despre consumul de alimente la fiecare patru ani. Cercetătorii au evaluat aportul total de carbohidrați, carbohidrații rafinați, carbohidrații de calitate din cereale integrale, fructe, legume și leguminoase, precum și fibrele dietetice și indicele glicemic al alimentelor consumate. Îmbătrânirea sănătoasă a fost definită ca absența a 11 boli cronice majore, lipsa deficiențelor cognitive și fizice, plus o stare mintală bună. Pentru a înțelege legătura dintre tipul de carbohidrați consumați și starea de sănătate la vârsta a treia, cercetătorii au folosit modele statistice avansate de analiză multivariată.

Când carbohidrații de calitate au reprezentat o parte mai mare din alimentație (cu 10% mai mult din aportul caloric zilnic), șansele de a îmbătrâni fără boli grave sau limitări fizice au crescut cu 31%. E vorba de carbohidrați din surse naturale: fructe, legume, cereale integrale. Chiar și creșterile mai mici, de doar 5%, au fost asociate cu un efect vizibil. Și fibrele au contat. Atât cele din fructe și legume, cât și cele din cereale integrale au fost legate de o stare mai bună de sănătate la vârste înaintate.

Printre alimentele care oferă protecție împotriva îmbătrânirii premature s-au numărat cele bogate în carbohidrați complecși precum fasolea, afinele, verdețurile și ovăzul. Înlocuirea alimentelor ultra-procesate precum cartofii prăjiți și gogoșile cu acești carbohidrați de calitate îmbunătățește sănătatea pe termen lung. Cercetarea demontează mitul conform căruia un aport mai mare de proteine ar fi automat benefic pentru sănătate pe termen lung. În realitate, atunci când 5% din carbohidrați au fost înlocuiți cu proteine, șansele unei îmbătrâniri sănătoase au scăzut. În schimb, o dietă în care 5% din grăsimile saturate sau proteinele animale au fost înlocuite cu carbohidrați, a fost asociată cu o stare de sănătate mai bună la vârste înaintate.

„Rezultatele noastre confirmă ceea ce alte cercetări au arătat deja: consumul de fructe și legume, cereale integrale și leguminoase scade riscul de boli cronice. De data aceasta, observăm și o legătură cu starea fizică și cognitivă la vârste înaintate", a precizat Qi Sun, profesor asociat în departamentul de nutriție și epidemiologie al Harvard Chan School și coautor al studiului. Calitatea carbohidraților din dietă influențează procesul de îmbătrânire. Cei complecși conțin fibre din abundență ajutând la menținerea sațietății și la gestionarea greutății corporale. În plus, sunt o sursă de vitamine și minerale necesare funcționării optime a organismului.

„Fibrele sunt importante, dar nu sunt singurele care contează. Alimentele care le conțin, precum leguminoasele, cerealele integrale, fructele, legumele, oferă și alte substanțe esențiale, care joacă un rol în menținerea sănătății pe termen lung", a explicat Michelle Routhenstein, dietetician specializat în prevenția bolilor cardiovasculare. Carbohidrații de calitate conțin vitamine B precum acidul folic, B6 și tiamina implicate în procese metabolice care țin de sănătatea sistemului circulator. Acestor vitamine li se adaugă potasiul, care contribuie la reglarea glicemiei, tensiunii arteriale și a echilibrului hidric.

În plus, aceste alimente conțin compuși activi, cum ar fi flavonoidele și carotenoizii, care ajută la controlul inflamației și al proceselor oxidative din organism. Ele susțin și producerea de butirat în intestin, un compus cu efecte benefice asupra pereților vaselor de sânge și a sănătății digestive. „Asocierea carbohidraților complecși cu un aport constant de fibre susține organismul în procesul de îmbătrânire. Reprezintă combinația perfectă când vine vorba de îmbătrânirea sănătoasă și longevitate", a subliniat dr. Sheryl Ross, medic ginecolog și expert în sănătatea femeilor.

În schimb, carbohidrații rafinați precum zahărul adăugat, produsele de patiserie și pizza, alături de alimentele procesate amidonoase cum ar fi cartofii prăjiți și chipsurile, au fost asociați cu un risc mai mare de îmbolnăvire și cu o probabilitate mai mică de a ajunge la bătrânețe în stare bună. Explicația ține de compoziția acestor alimente: cantități mari de sare, zahăr și grăsimi, combinate cu un conținut nutritiv redus. Când ajung să facă parte din alimentația zilnică, influențele negative asupra organismului devin vizibile.

Potrivit dr. Sheryl Ross, carbohidrații rafinați, cum sunt pâinea albă, pastele obișnuite, orezul alb și produsele cu zahăr adăugat, au un indice glicemic ridicat și o încărcătură glicemică pe măsură. Acest profil determină variații bruște ale glicemiei și insulinei, iar în timp favorizează apariția unor afecțiuni precum obezitatea, diabetul de tip

2, bolile cardiovasculare, tulburările de dispoziție, declinul cognitiv și inflamația cronică. Dr. Mir Ali, chirurg specializat în medicină bariatrică și director medical al unui centru de tratament pentru obezitate din California, SUA, confirmă că aceste constatări sunt în acord cu ghidurile nutriționale actuale, care încurajează consumul de carbohidrați complecși.

„Alimentele care conțin carbohidrați de calitate au un indice glicemic scăzut și, potrivit acestui studiu, susțin sănătatea fizică, mentală și cognitivă pe termen lung", a menționat specialistul. Michelle Routhenstein recomandă următoarele surse de carbohidrați de calitate:

- legumele non-amidonoase precum broccoli și spanacul,
- fructele precum afinele, merele și portocalele,
- leguminoasele precum lintea, năutul și fasolea neagră,
- cerealele integrale precum quinoa, ovăzul, orezul brun și pâinea integrală.

„Nu toți carbohidrații sunt creați egal," a punctat dr. Sheryl Ross. Deși carbohidrații sunt adesea demonizați și dietele care îi exclud, cum ar fi cea ketogenică, sunt promovate pe scară largă, Routhenstein consideră că discuția ar trebui să se concentreze mai degrabă pe calitatea lor decât pe eliminare. „Multe persoane se confruntă cu deficiențe nutriționale semnificative. Studiul vine ca un argument în plus al importanței includerii unor surse de carbohidrați care susțin organismul, nu îl epuizează," a adăugat experta în nutriție.

Potrivit ghidurile nutriționale actuale, 45% până la 65% din caloriile zilnice ale unui adult ar trebui să provină din carbohidrați. În cazul unei alimentații de 2.000 de calorii pe zi, asta înseamnă între 225 și 325 de grame de carbohidrați, dintre care cel puțin 25-30 de grame ar trebui să fie fibre. Prioritate o au carbohidrații complecși din surse naturale. Specialiștii recomandă minimum 3 porții de cereale integrale pe zi, 2-3 porții de fructe și 3-5 porții de legume. O porție de cereale integrale înseamnă o felie de pâine integrală, jumătate de ceașcă de orez brun sau ovăz, iar o porție de fructe este echivalentă cu un fruct cât o minge de tenis.

Exemplu de meniu zilnic bogat în carbohidrați de calitate

- Mic dejun: Ovăz cu afine proaspete, nuci și o linguriță de miere naturală, plus un pahar de lapte normal sau vegetal.
- Gustarea dimineții: Un măr mediu cu o lingură de unt de migdale.
- Prânz: Salată cu quinoa, năut, roșii cherry, castraveți, spanac proaspăt, ulei de măsline și oțet balsamic, plus o felie de pâine integrală.
- Gustarea după-amiezii: Morcovi cu hummus.
- Cina: Somon la grătar cu orez brun, broccoli la aburi și fasole verde, plus o salată mică de legume verzi.

Acest meniu oferă aproximativ 250-280 de grame de carbohidrați, din care majoritatea provin din surse integrale, bogate în fibre și nutrienți. Ardisson Korat spune că sunt necesare cercetări suplimentare pentru a înțelege efectele fibrelor dietetice și ale carbohidraților de calitate asupra îmbătrânirii sănătoase.

„Studiile încep să găsească o asociere între alegerile alimentare la vârsta mijlocie și calitatea vieții în anii de mai târziu. Cu cât putem înțelege mai mult despre îmbătrânirea sănătoasă, cu atât știința poate ajuta oamenii să trăiască mai sănătos pentru mai mult timp," a adăugat specialistul. Deși studiul s-a concentrat specific pe femei, Routhenstein consideră că mecanismele prin care carbohidrații de calitate susțin sănătatea, precum reducerea inflamației, îmbunătățirea sănătății intestinale, reglarea zahărului din sânge și scăderea riscului cardiovascular, sunt relevante din punct de vedere biologic atât pentru femei, cât și pentru bărbați.
loading...

DIN ACEEASI CATEGORIE...

- **ANI are o reacție virulentă după decizia CCR care aruncă în aer declarațiile de avere: Încalcă toate angajamentele din ultimii 20 de**

ani!

- ## Dacă erupe s-a terminat cu Europa! Oamenii de știință avertizează că unul dintre supervulcanii lumii se trezește rapid
- ## CCR acoperă afacerile de familie: Declarațiile de avere la comun ale soților si copiilor încalcă dreptul la viață privată
- ## AbeRația de apă! In plin sezon al ploilor si inundatiilor UE cere țărilor membre să taie cel puțin 10% din consumul de apă: "Când facem un duș, trebuie să ne gândim la asta!"
- ## Apocalipsa Meteo - Vijeliile au făcut prăpăd în România: Zeci de case distruse, sute de oameni evacuați trenuri blocate
-
- Postează

PUTETI CITI SI...

-

  ## ANI are o reacție virulentă după decizia CCR care aruncă în aer declarațiile de avere: Încalcă toate angajamentele din ultimii 20 de ani!

  Agenția Națională de Integritate critica in termeni extrem de duri decizia Curții Constituționale prin intermediul carei ...

-

  ## Dacă erupe s-a terminat cu Europa! Oamenii de știință avertizează că unul dintre supervulcanii lumii se trezește rapid

  O serie de cutremure la Campi Flegrei, un supervulcan din Italia, a starnit noi ingrijorari in randul oamenilor de știin ...

-

CCR acoperă afacerile de familie: Declarațiile de avere la comun ale soților si copiilor încalcă dreptul la viață privată

Judecatorii Curții Constituționale au adoptat o excepție de neconstituționalitate care pevede faptul ca obligația soțilo ...

-

De ce un site de dating poate fi o idee bună dacă ești singur

Daca ești singur și iți dorești sa cunoști oameni noi, un site de dating poate fi o soluție practica și eficienta. &Icir ...

-

AbeRația de apă! In plin sezon al ploilor si inundatiilor UE cere țărilor membre să taie cel puțin 10% din consumul de apă: "Când facem un duș, trebuie să ne gândim la asta!"

Bruxelles-ul indemna țarile UE sa reduca consumul de apa cu cel puțin 10 %, in contextul in care blocul comunitar se con ...

-

Apocalipsa Meteo - Vijeliile au făcut prăpăd în România: Zeci de case distruse, sute de oameni evacuați trenuri blocate

În urma fenomenelor hidrometeorologice periculoase produse de miercuri pana joi, autoritațile au intervenit in 69 ...

-

Românii pot rămâne fără banii din cont după retragerile de la bancomat. Un nou dispozitiv fraudulos face ravagii

Un barbat a fost plasat in arest preventiv, iar un posibil complice este audiat de poliție, dupa ce un bancomat din Bucu ...

-

Indignare după ce Selly a fost premiat pentru 'upta împotriva drogurilor: "A uitat ce se întâmplă la festivalul lui?!"

Asociația Tomis Antidrog, una dintre cele mai vechi, implicate și apreciate organizații non-profit din Constanța dedicat ...

-

Este oficial: cercetătorii dezvăluie ce este structura uriașă identificată sub continentul african

O uriașa coloana de roca incinsa, cunoscuta sub numele de „superplum", care se formeaza la limita dintre manta și ...

-

Algoritmul de dublaj la păcănele online: ce este și cum funcționează

Pacanelele online (sloturile) ofera de multe ori o funcție speciala numita dublaj (sau Gamble in eng ...

-

Elveția e sub șoc după prăbușirea unui ghețar: Noroiul și pământul au îngropat o întreagă localitate

O bucata uriașa dintr-un ghețar din Alpii elvețieni s-a desprins miercuri dupa-amiaza, provocand o avalanșa de gheața, n ...

-

UE pregătește Marea Neagră de război: investiții militare masive, inclusiv în România

Romania si Bulgaria sunt tarile UE riverane Marii Negre, iar blocul european va investi in modernizarea infrastructurii ...

-

Câmpul magnetic de pe Lună se amplifică în mod bizar de la o zi la alta. Ce se întâmplă, de fapt, și cum ne poate afecta planeta

Un impact de mari dimensiuni ar fi putut amplifica temporar campul magnetic slab al Lunii, generand semnaturi magnetice ...

-

O misterioasa sferă metalică descoperită în Columbia i-a bulversat total pe oamenii de știință VIDEO

O sfera metalica care a fost vazuta zburand deasupra unui oraș din Columbia i-a lasat pe oamenii de știința nedumeriți.. ...

-

Audieri in Senatul SUA: Autopsii ce arată "micro-leziuni" în inimile cadavrelor vaccinate Covid cu ARNm

Un studiu important de autopsie a constatat ca persoanele care au murit brusc in urma unui stop cardiac neașteptat, dupa ...

-

Sebastian Burduja minte cum respiră: Eurostat l-a dat de gol - energia electrică din România este una dintre cele mai scumpe din UE

Ministrul Energiei, Sebastian Burduja, transmite constant mesaje care asigura ca țara noastra are unul dintre cele mai b ...

-

Inteligența artificială în slujba tiraniei legale internationale

Autor:Phil BroqReseau Internationale Bine ați venit intr-o lume in care tehnologia nu mai este un aliat, ci o sabie ascu ...

-

Iluzia conștiinței artificiale. De ce AI-ul nu este cu adevărat conștient

Deși inteligența artificiala a facut pași uriași in ultimii ani, adevarata conștiința ramane o frontiera inca neînțeleas ...

-

Dumnezeu nu joacă zaruri cu Universul. Dar, dacă o face, are o slăbiciune pentru numărul 137

În lumea fizicii teoretice exista un numar care apare surprinzator de des și care, in ciuda dimensiunii sale modes ...

-

Primul obuz de artilerie supersonic din lume, dezvăluit de un startup britanico-american, promite o precizie milimetrică la o viteză de 3,5 ori mai mari decât cea sunetului

O inovație tehnologica fara precedent in domeniul armamentului a fost dezvaluita la Conferința Future Artillery din Lond ...

-

ANAF face pregatiri de război. In declaratia privind impozitul pe venit si scutiri de taxe apar rezerviștii dispăruți, răpiți sau căzuți în captivitate pe timpul stării de război

Formularul D112 al ANAF este "Declaratia privind obligatiile de plata a contributiilor sociale, impozitului pe venit si ...

-

Presedintele Donald Trump l-a sunat din greseala pe Nicusor Dan. Voia sa vorbeasca cu Victor Orban si a confundat Budapest cu Bucharest

Cu remarca, fireasca in aceste clipe, ca ar putea fi vorba si de un fake news, pe contul oficial al presedintelui SUA a ...

-

Franța rămâne fără bani. Statul a pierdut controlul asupra cheltuielilor sociale. Estimările arată că 25 de miliarde de euro sunt cheltuiți anual pentru migranți

Curtea de Conturi din Franța a emis un avertisment dur cu privire la cheltuielile de bunastare ale țarii. Auditul a proi ...

-

Drogul macabru fabricat din cadavre, face victime și se extinde internațional

Un drog macabru, fabricat parțial din oase de oameni morți, face ravagii in Africa și se extinde internațional. În ...

-

Legătura periculoasă dintre razele UV și melanom: peste 80% dintre cazuri sunt asociate

Razele ultraviolete (UV) cauzeaza peste 80% din cazurile de melanom cutanat, potrivit unui nou studiu al cercetatorilor ...

-

O zguduitoare Profeție: În țara unde se anticipează un cutremur devastator în luna iulie, cererea pentru călătorii a scăzut cu 80%

O "profeție" despre un cutremur devastator in Japonia, programat pentru iulie 2025, a creat panica și incertitudine. Por ...

-

O posibilă dovadă a fraudei in alegeri: Au fost furate datele cetățenilor moldoveni?! Chișinăul vine cu un răspuns la presupusa scurgere pe DarkNet

Ministerul Muncii și Protecției Sociale de la Chișinau a venit cu o reacție dupa ce in spațiul public a aparut informați ...

-

Cum să creezi un loc de joacă sigur în curtea ta pentru cel mic

Crearea unui loc de joaca sigur in curtea ta poate parea o provocare, dar cu abordarea potrivita, poate deveni un spațiu ...

-

Cum să alegi scaune de bucătărie pentru un decor coeziv și inspirațional

Te-ai intrebat vreodata de ce unele bucatarii din revistele de design par atat de bine puse la punct, de parca au fost c ...

-

Robert F. Kennedy Jr.: CDC nu mai recomandă vaccinul COVID pentru copiii sănătoși și femeile însărcinate

Robert F. Kennedy Jr. a declarat ca aceasta masura se aliniaza agendei administrației Trump „Make America Healthy ...

Răspunsul la eterna intre bare: proteinele sau carbohidrații? Cercetătorii au stabilit ce grupă de alimente prelungește viața sănătoasă

Postat la: 29.05.2025 | Scris de: ZIUA NEWS

0

Un studiu care a inclus aproape 48.000 de femei, a scos la iveală că înlocuirea carbohidraților cu proteine nu face bine pe termen lung, ba chiar scade șansele unei bătrâneți fără boli cronice. În schimb, un consum echilibrat de carbohidrați complecși ar putea crește cu până la 31% probabilitatea de a ajunge la vârsta a treia într-o stare bună fizică și mintală.

Oamenii de știință de la Universitățile Tufts și Harvard au urmărit evoluția participantelor timp de 32 de ani, din 1984 până în 2016, concentrându-se pe legătura dintre dieta adoptată la mijlocul vieții și starea de sănătate la 70 de ani. Concluzia? Doar 8% dintre participante au ajuns la această vârstă fără probleme de memorie, afecțiuni cardiovasculare, cancer sau alte limitări fizice. Studiul publicat recent în JAMA Network Open contrazice moda dietelor restrictive și reabilitează rolul carbohidraților în alimentația sănătoasă.

„Știm că nu toți carbohidrații sunt egali. Dar am vrut să înțelegem ce înseamnă, pe termen lung, alegerea unora în detrimentul altora. Ce am descoperit e că alegerile făcute la mijlocul vieții pot influența decisiv calitatea deceniilor următoare", a explicat Andres Ardisson Korat, autorul principal al studiului și cercetător la Centrul de Nutriție Umană al Universității Tufts din SUA. Echipa de cercetători a analizat date din celebrul Nurses' Health Study, cea mai amplă investigație privind factorii de risc ai bolilor cronice majore în rândul femeilor. Studiul prospectiv de cohortă a inclus 47.513 participante cu vârsta medie de 48,5 ani la începutul cercetării, urmărite între ianuarie 1984 și decembrie 2016.

Participantele au completat chestionare detaliate despre consumul de alimente la fiecare patru ani. Cercetătorii au evaluat aportul total de carbohidrați, carbohidrații rafinați, carbohidrații de calitate din cereale integrale, fructe, legume și leguminoase, precum și fibrele dietetice și indicele glicemic al alimentelor consumate. Îmbătrânirea sănătoasă a fost definită ca absența a 11 boli cronice majore, lipsa deficiențelor cognitive și fizice, plus o stare mintală bună. Pentru a înțelege legătura dintre tipul de carbohidrați consumați și starea de sănătate la vârsta a treia, cercetătorii au folosit modele statistice avansate de analiză multivariată.

Când carbohidrații de calitate au reprezentat o parte mai mare din alimentație (cu 10% mai mult din aportul caloric zilnic), șansele de a îmbătrâni fără boli grave sau limitări fizice au crescut cu 31%. E vorba de carbohidrați din surse naturale: fructe, legume, cereale integrale. Chiar și creșterile mai mici, de doar 5%, au fost asociate cu un efect vizibil. Și fibrele au contat. Atât cele din fructe și legume, cât și cele din cereale integrale au fost legate de o stare mai bună de sănătate la vârste înaintate.

Printre alimentele care oferă protecție împotriva îmbătrânirii premature s-au numărat cele bogate în carbohidrați complecși precum fasolea, afinele, verdețurile și ovăzul. Înlocuirea alimentelor ultra-procesate precum cartofii prăjiți și gogoșile cu acești carbohidrați de calitate îmbunătățește sănătatea pe termen lung. Cercetarea demontează mitul conform căruia un aport mai mare de proteine ar fi automat benefic pentru sănătate pe termen lung. În realitate, atunci când 5% din carbohidrați au fost înlocuiți cu proteine, șansele unei îmbătrâniri sănătoase au scăzut. În schimb, o dietă în care 5% din grăsimile saturate sau proteinele animale au fost înlocuite cu carbohidrați, a fost asociată cu o stare de sănătate mai bună la vârste înaintate.

„Rezultatele noastre confirmă ceea ce alte cercetări au arătat deja: consumul de fructe și legume, cereale integrale și leguminoase scade riscul de boli cronice. De data aceasta, observăm și o legătură cu starea fizică și cognitivă la vârste înaintate", a precizat Qi Sun, profesor asociat în departamentul de nutriție și epidemiologie al Harvard Chan School și coautor al studiului. Calitatea carbohidraților din dietă influențează procesul de îmbătrânire. Cei complecși conțin fibre din abundență ajutând la menținerea sațietății și la gestionarea greutății corporale. În plus, sunt o sursă de vitamine și minerale necesare funcționării optime a organismului.

„Fibrele sunt importante, dar nu sunt singurele care contează. Alimentele care le conțin, precum leguminoasele, cerealele integrale, fructele, legumele, oferă și alte substanțe esențiale, care joacă un rol în menținerea sănătății pe termen lung", a explicat Michelle Routhenstein, dietetician specializat în prevenția bolilor cardiovasculare. Carbohidrații de calitate conțin vitamine B precum acidul folic, B6 și tiamina implicate în procese metabolice care țin de sănătatea sistemului circulator. Acestor vitamine li se adaugă potasiul, care contribuie la reglarea glicemiei, tensiunii arteriale și a echilibrului hidric.

În plus, aceste alimente conțin compuși activi, cum ar fi flavonoidele și carotenoizii, care ajută la controlul inflamației și al proceselor oxidative din organism. Ele susțin și producerea de butirat în intestin, un compus cu efecte benefice asupra pereților vaselor de sânge și a sănătății digestive. „Asocierea carbohidraților complecși cu un aport constant de fibre susține organismul în procesul de îmbătrânire. Reprezintă combinația perfectă când vine vorba de îmbătrânirea sănătoasă și longevitate", a subliniat dr. Sheryl Ross, medic ginecolog și expert în sănătatea femeilor.

În schimb, carbohidrații rafinați precum zahărul adăugat, produsele de patiserie și pizza, alături de alimentele procesate amidonoase cum ar fi cartofii prăjiți și chipsurile, au fost asociați cu un risc mai mare de îmbolnăvire și cu o probabilitate mai mică de a ajunge la bătrânețe în stare bună. Explicația ține de compoziția acestor alimente: cantități mari de sare, zahăr și grăsimi, combinate cu un conținut nutritiv redus. Când ajung să facă parte din alimentația zilnică, influențele negative asupra organismului devin vizibile.

Potrivit dr. Sheryl Ross, carbohidrații rafinați, cum sunt pâinea albă, pastele obișnuite, orezul alb și produsele cu zahăr adăugat, au un indice glicemic ridicat și o încărcătură glicemică pe măsură. Acest profil determină variații bruște ale glicemiei și insulinei, iar în timp favorizează apariția unor afecțiuni precum obezitatea, diabetul de tip 2, bolile cardiovasculare, tulburările de dispoziție, declinul cognitiv și inflamația cronică. Dr. Mir Ali, chirurg specializat în medicină bariatrică și director medical al unui centru de tratament pentru obezitate din California, SUA, confirmă că aceste constatări sunt în acord cu ghidurile nutriționale actuale, care încurajează consumul de carbohidrați complecși.

„Alimentele care conțin carbohidrați de calitate au un indice glicemic scăzut și, potrivit acestui studiu, susțin sănătatea fizică, mentală și cognitivă pe termen lung", a menționat specialistul. Michelle Routhenstein recomandă următoarele surse de carbohidrați de calitate:

- legumele non-amidonoase precum broccoli și spanacul,
- fructele precum afinele, merele și portocalele,

- leguminoasele precum lintea, năutul și fasolea neagră,
- cerealele integrale precum quinoa, ovăzul, orezul brun și pâinea integrală.

„Nu toți carbohidrații sunt creați egal," a punctat dr. Sheryl Ross. Deși carbohidrații sunt adesea demonizați și dietele care îi exclud, cum ar fi cea ketogenică, sunt promovate pe scară largă, Routhenstein consideră că discuția ar trebui să se concentreze mai degrabă pe calitatea lor decât pe eliminare. „Multe persoane se confruntă cu deficiențe nutriționale semnificative. Studiul vine ca un argument în plus al importanței includerii unor surse de carbohidrați care susțin organismul, nu îl epuizează," a adăugat experta în nutriție.

Potrivit ghidurile nutriționale actuale, 45% până la 65% din caloriile zilnice ale unui adult ar trebui să provină din carbohidrați. În cazul unei alimentații de 2.000 de calorii pe zi, asta înseamnă între 225 și 325 de grame de carbohidrați, dintre care cel puțin 25-30 de grame ar trebui să fie fibre. Prioritate o au carbohidrații complecși din surse naturale. Specialiștii recomandă minimum 3 porții de cereale integrale pe zi, 2-3 porții de fructe și 3-5 porții de legume. O porție de cereale integrale înseamnă o felie de pâine integrală, jumătate de ceașcă de orez brun sau ovăz, iar o porție de fructe este echivalentă cu un fruct cât o minge de tenis.

Exemplu de meniu zilnic bogat în carbohidrați de calitate

- Mic dejun: Ovăz cu afine proaspete, nuci și o linguriță de miere naturală, plus un pahar de lapte normal sau vegetal.
- Gustarea dimineții: Un măr mediu cu o lingură de unt de migdale.
- Prânz: Salată cu quinoa, năut, roșii cherry, castraveți, spanac proaspăt, ulei de măsline și oțet balsamic, plus o felie de pâine integrală.
- Gustarea după-amiezii: Morcovi cu hummus.
- Cina: Somon la grătar cu orez brun, broccoli la aburi și fasole verde, plus o salată mică de legume verzi.

Acest meniu oferă aproximativ 250-280 de grame de carbohidrați, din care majoritatea provin din surse integrale, bogate în fibre și nutrienți. Ardisson Korat spune că sunt necesare cercetări suplimentare pentru a înțelege efectele fibrelor dietetice și ale carbohidraților de calitate asupra îmbătrânirii sănătoase.

„Studiile încep să găsească o asociere între alegerile alimentare la vârsta mijlocie și calitatea vieții în anii de mai târziu. Cu cât putem înțelege mai mult despre îmbătrânirea sănătoasă, cu atât știința poate ajuta oamenii să trăiască mai sănătos pentru mai mult timp," a adăugat specialistul. Deși studiul s-a concentrat specific pe femei, Routhenstein consideră că mecanismele prin care carbohidrații de calitate susțin sănătatea, precum reducerea inflamației, îmbunătățirea sănătății intestinale, reglarea zahărului din sânge și scăderea riscului cardiovascular, sunt relevante din punct de vedere biologic atât pentru femei, cât și pentru bărbați.

DIN ACEEASI CATEGORIE...

- **ANI are o reacție virulentă după decizia CCR care aruncă în aer declarațiile de avere: Încalcă toate angajamentele din ultimii 20 de ani!**
- **Dacă erupe s-a terminat cu Europa! Oamenii de știință avertizează că unul dintre supervulcanii lumii se trezește rapid**
- **CCR acoperă afacerile de familie: Declarațiile de avere la comun ale soților si copiilor încalcă dreptul la viață privată**

- **AbeRația de apă! In plin sezon al ploilor si inundatiilor UE cere țărilor membre să taie cel puțin 10% din consumul de apă: "Când facem un duș, trebuie să ne gândim la asta!"**
- **Apocalipsa Meteo - Vijeliile au făcut prăpăd în România: Zeci de case distruse, sute de oameni evacuați trenuri blocate**

comentarii

Adauga un comentariu

Adauga comentariu

Nume*

Nume

Email*

Email

Comentariu

Comentariu

Trimite

ULTIMA ORA

- **ANI are o reacție virulentă după decizia CCR care aruncă în aer declarațiile de avere: Încalcă toate angajamentele din ultimii 20 de ani!**

  Agenția Națională de Integritate critica in termeni extrem de duri decizia Curții Constituționale prin intermediul careia declarațiile de avere nu vor

- **Dacă erupe s-a terminat cu Europa! Oamenii de știință avertizează că unul dintre supervulcanii lumii se trezește rapid**

  O serie de cutremure la Campi Flegrei, un supervulcan din Italia, a starnit noi ingrijorari in randul oamenilor de știința cu privire la riscul unei e

- **De ce sunt gata partidele sa accepte orice premier. Dacă ar fi organizate alegeri anticipate, AUR ar câștiga fără emoții. Ce arată primul sondaj realizat după prezidențiale**

  Pentru ca in spațiul public se discuta tot mai des despre alegeri parlamentare anticipate, Sociopol a realizat un prim sondaj dupa incheierea alegeril

- **Răspunsul la eterna intre bare: proteinele sau carbohidrații? Cercetătorii au stabilit ce grupă de alimente prelungește viața sănătoasă**

  Un studiu care a inclus aproape 48.000 de femei, a scos la iveala ca inlocuirea carbohidraților cu proteine nu face bine pe termen lung, ba chiar scad

- **CCR acoperă afacerile de familie: Declarațiile de avere la comun ale soților si copiilor încalcă dreptul la viață privată**

  Judecatorii Curții Constituționale au adoptat o excepție de neconstituționalitate care pevede faptul ca obligația soților de a-și declara la comun ven

- **Pacea din Parcul Carol: Nicușor Dan anunță Marea Resetare populară ancorată în spațiul european și euroatlantic**

  Președintele Romaniei anunța Marea Resetare de dupa alegeri. În campanie electorala romanii au fost dezbinați, insa a venit vremea unei schimbar

- **AbeRația de apă! In plin sezon al ploilor si inundatiilor UE cere țărilor membre să taie cel puțin 10% din consumul de apă: "Când facem un duș, trebuie să ne gândim la asta!"**

  Bruxelles-ul indemna țarile UE sa reduca consumul de apa cu cel puțin 10 %, in contextul in care blocul comunitar se confrunta, chipurile, cu secete m

- **A tunat și i-a adunat! Lista tuturor specialistilor care chipurile ne vor scoate țara din insurmontabila criză a deficitului**

  S-au aflat numele celor care vor negocia scaderea deficitului imens pe care Romania il are. Grupul tehnic urmeaza sa elaboreze un plan de masuri desti

- **Barosanii lui Grindeanu de la Aeroporturi București și-au majorat de peste 5 ori indemnizațiile la 70.000 lei brut pe lună în plină criză a deficitului bugetar**

  Acționarii Companiei Naționale Aeroporturi București (CNAB) au aprobat luni majorarea de peste cinci ori, la aproape 70.000 de lei brut pe luna, a ind

DIN CATEGORIE

- TOP CITITE
- TOP COMENTATE

- 1.ANAF face pregatiri de război. In declaratia privind impozitul pe venit si scutiri de taxe apar rezerviștii dispăruți, răpiți sau căzuți în captivitate pe timpul stării de război
- 2.Presedintele Donald Trump l-a sunat din greseala pe Nicusor Dan. Voia sa vorbeasca cu Victor Orban si a confundat Budapest cu Bucharest
- 3.În sfârșit s-a aflat cauza blackoutului care a lăsat milioane de oameni fără curent în Spania și Portugalia
- 4.Matematicienii lui Nicușor Dan de pe toate continentele fac dovada fraudei în alegerile din România!
- 5.Șmecheria cu care Gigi Becali și-a recuperat permisul, deși conducea cu peste 100 de km pe oră în București. Orice român poate face asta după ce este oprit în trafic
- 6.Vine Nibiru? Oamenii de știință spun că au găsit o planetă uriașă ascunsă în adâncul sistemului nostru solar
- 7.Spania limitează drastic circulația banilor cash - Amenzi de până la 150.000 de euro
- 8.Profesor renumit de oncologie: "Vaccinurile Covid mARN au produs cea mai mare criză de turbo-cancere mortale!"
- 9.Donald Trump pregătește Republica Moldova pentru a deporta aici imigranții ilegali din SUA
- 10.Brigitte l-a pleznit pe Emmanuel Macron peste față la scara avionului în Vietnam: o scenă suprarealistă în Hanoi VIDEO

- Termeni si conditii
-
- ZiuaNews © 2012

- Ramai conectat
  - Facebook
  - Twitter
  - RSS Feed

- Informatii

- Contact

- Versiunea mobile
  - Versiunea mobile Romana

- Newsletter

  Introduceti emailul dvs. mai jos pentru a primi ultimele stiri de pe site-ul ZiuaNews.ro

  adresa e-mail

- Home/
- Stiri
- /Editorial
- /Dezvaluiri
- /Politica
- /Externe
- /Cancan
- /Sport

- Termeni si conditii
- /
- ZIUAnews © 2013